



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

OPUSCOLO



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Questo documento è stato creato con la licenza Creative Commons:
Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo (CC BY-NC-SA).

Tutto o parte di questo documento può essere utilizzato, copiato e divulgato a condizione che ne venga citata l'origine, che non venga utilizzato a fini commerciali e che la licenza non venga modificata.

Tutti i diritti riservati.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né EACEA possono essere ritenute responsabili.

Informazioni

Progetto	Convert your Future - Riconversione professionale per assicurarsi un futuro professionale migliore
Progetto N°	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Work Package	3 - Libretto di attività didattiche pratiche
Data	30/11/2023
Tipo di documento	OPUSCOLO
Lingua	Inglese - Italiano
Autori	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Partenariato



4.1 Adattabilità e resilienza

Attività 1

Titolo dell'attività	Adattabilità alle situazioni
Argomento	Adattabilità in un ambiente professionale
Obiettivo	Comprendere l'adattabilità in situazioni professionali
Gruppo target	Studenti adulti
Durata	1 ora
Obiettivo/i di apprendimento	- Rendersi conto dell'importanza di sapersi adattare - Definire i modi per sviluppare l'adattabilità
Materiali necessari	- Computer e videoproiettore per visualizzare gli scenari e le istruzioni una alla volta - Lavagna bianca per annotare le parole chiave, pennarelli
Fasi dell'implementazione	Fase 1- Durata: 15 min All'inizio dell'attività, chiedere ai partecipanti cosa significa per loro "adattabilità". Elencare tutte le parole su una lavagna bianca. Poi il formatore invita i partecipanti a cambiare posto nella stanza, prendendo tutti i loro effetti personali. Il formatore chiede quindi ai partecipanti: Come si sono sentiti quando è stato chiesto loro di cambiare posto? Li ha fatti sentire a loro agio oppure a disagio? Oppure è stata una buona occasione per trovarsi in un posto diverso dal solito? Preferirebbero essere al loro vecchio posto? Il formatore può annotare sulla lavagna le caratteristiche chiave dell'adattabilità. L'obiettivo è quello di prendere coscienza dell'effetto che il cambiamento può avere sulla nostra persona. • Sviluppare la consapevolezza di sé • Migliorare la propria gestione dello stress, affrontare le situazioni inaspettate Fase 2 - Durata: 15 min

Il formatore crea due gruppi e assegna a ciascun gruppo uno scenario che coinvolge la competenza dell'adattabilità (vedi esempi).

Chiede al primo gruppo di "immaginarsi" una persona in grado di adattarsi alla situazione scelta e all'altro gruppo una persona che non sarebbe in grado di farlo. Condivisione dei risultati e dibattito. Se necessario, il formatore fornisce ulteriori informazioni.

Il formatore può ripetere l'attività e scambiare le istruzioni tra i due gruppi.

Obiettivi:

- Applicare la capacità di risoluzione dei problemi
- Lavorare in gruppo
- Far ricorso all'intelligenza emotiva

Fase 3 - Durata: 20 min

Il formatore illustra quindi agli studenti diversi modi per sviluppare la loro capacità di adattamento.

Esempi di situazioni:

- Iniziare a lavorare con un nuovo team.
- Lavorare con un nuovo software che non funziona bene.
- Arrivare in cantiere e scoprire che i materiali non sono stati consegnati.
- L'azienda per cui lavorate fallisce. Non esiste un'azienda simile nella zona.
- Arrivate in ufficio al mattino e il telefono non funziona. Vi aspettavate delle telefonate importanti.
- Dopo una lunga giornata di lavoro ci si rende conto che l'orologio non funziona più.
- Arrivate al lavoro il lunedì e vi viene affidato il compito di seguire un nuovo dipendente che parla male la vostra lingua.

Fase 4 - Durata: 10 min

Mostrare agli studenti come sviluppare l'adattabilità:

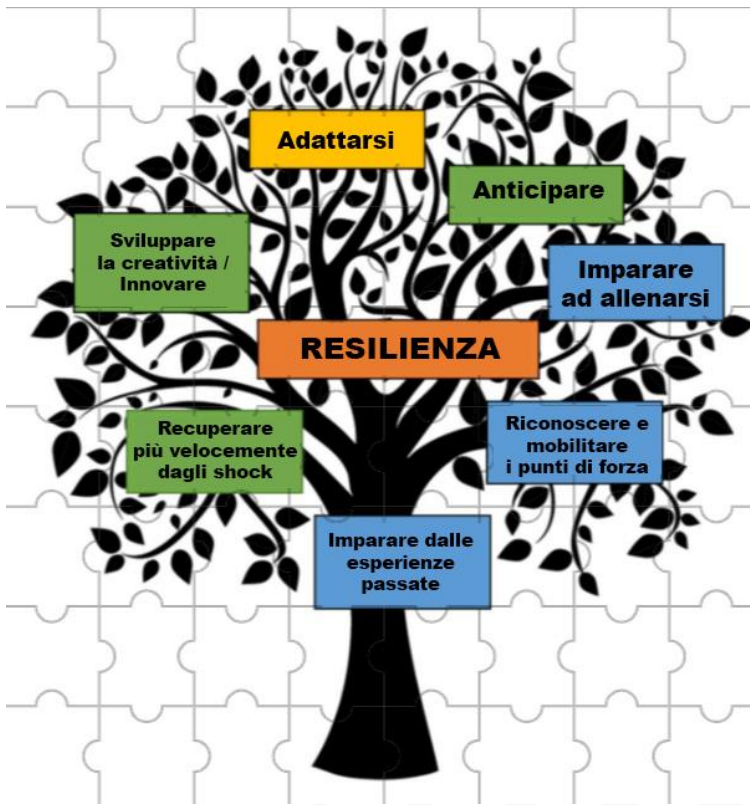
- Sfidare se stessi
- Uscire dalla propria zona di comfort da soli
- Imparare a gestire le emozioni / sviluppare l'intelligenza emotiva
- Trovare modi non distruttivi per esprimere le emozioni
- Accettare il fallimento
- Sviluppare lo spirito di squadra
- Chiedere un feedback / non avere paura di chiedere aiuto
- Formare / imparare cose nuove, sviluppando la curiosità
- Imparare ad accettare il cambiamento
- Imparare a gestire lo stress

Metodo	Il formatore spiega il quadro generale della competenza “adattabilità” e le istruzioni per la fase successiva dopo gli scambi della prima fase. Nella seconda parte, il formatore invita gli studenti a partecipare, a scambiarsi opinioni e a costruire le "risposte" agli scenari lavorando in gruppo. Infine, rettifica e aggiunge elementi a quanto detto dai gruppi sulle diverse situazioni e fornisce i mezzi necessari per sviluppare la propria adattabilità cercando di utilizzare esempi concreti.
Valutazione (domande)	Discussione e scambi durante l'attività e un questionario finale. • Quale parte dell'attività vi ha aiutato a comprendere meglio i concetti discussi? • Qual è stato il concetto più difficile da capire per voi? • Pensate che le capacità di adattamento possano essere utili nella vostra carriera? Perché sì o perché no? • Pensate di utilizzare gli strumenti proposti per sviluppare ulteriormente le vostre competenze dopo il workshop? Come pensate di metterli in pratica? • Avete un esempio di una situazione in cui avreste potuto usare ciò che avete imparato per reagire in modo più adeguato?
Link/ Riferimenti	• https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite • https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite • https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills

Attività 2

Titolo dell'attività	Grafico dei punti di forza / Albero della resilienza
Argomento	Adattabilità e resilienza
Obiettivo	Sviluppare le capacità di adattamento e resilienza
Gruppo target	Studenti adulti
Durata	35 min

Obiettivo/i di apprendimento	● Comprendere i concetti di adattabilità e resilienza. ● Conoscere le componenti dell'adattabilità e della resilienza. ● Scoprire come la resilienza può migliorare la capacità di adattamento di una persona.
Materiali necessari	● Tabella dei punti di forza ● Puzzle dell'albero della resilienza ● Computer per completare il puzzle online (https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK) ● Una lavagna bianca e pennarelli (per scrivere le parole chiave)
Fasi dell'implementazione	Fase 1 - Durata: 5 min ● Comprendere i concetti di adattamento e resilienza e i legami tra di essi. Il formatore chiede al gruppo di partecipanti come pensano che la resilienza possa migliorare la capacità di adattamento. Annota le parole chiave di ciascuna risposta sulla lavagna. Fase 2 - Durata: 15 min ● Scoprire i propri punti di forza, gli strumenti e ciò che mette in moto la propria adattabilità e resilienza Il formatore distribuisce la tabella della resilienza e spiega ai partecipanti come completarla. Lascia alcuni minuti di tempo a ciascuno studente per completarla. Invita i partecipanti a parlare di ciò che hanno scritto. Fase 3 - Durata: 15 minuti ● Scoprire come la resilienza può migliorare la capacità di adattamento di una persona. ● Comprendere le componenti dell'adattabilità e della resilienza. ● Lavorare in gruppo Il formatore spiega cos'è una mappa mentale. Dà le istruzioni: in sottogruppi, unite i pezzi di un puzzle per ricomporre la mappa mentale dell'albero della resilienza. Il formatore distribuisce i pezzi e lascia un momento di tempo ai partecipanti. Una volta terminata la mappa, il formatore invita i partecipanti a descriverla e a discuterne tutti insieme.

	Le persone che mi amano mi sostengono e possono aiutarmi	Le esperienze e le attività che mi piacciono
	Io ho	Mi piace
	I punti di forza a cui posso attingere	I problemi che ho risolto. Cosa ho imparato dai miei errori
	Io sono	Posso
		
Metodo	Il formatore deve innanzitutto spiegare il quadro e gli obiettivi dell'attività. Poi spiega lo scopo del puzzle e cosa simboleggia l'albero, ovvero lo shock e poi la ricostruzione, ecc. Può aiutare gli studenti che hanno difficoltà a individuare i propri punti di forza fornendo esempi più concreti. Deve sottolineare l'importanza di completare correttamente la tabella.	
Valutazione (domande)	Dibattito durante il momento di condivisione dopo aver completato il puzzle e questionario finale:	

	● Avete compreso i concetti trattati nell'attività? ● Quali concetti vi sono sembrati complicati? ● Volete continuare a sviluppare queste abilità dopo questo incontro? ● Avete trovato difficile definire i punti di forza e le caratteristiche positive? ● La mappa mentale vi ha aiutato a visualizzare il legame tra le due competenze?
Link/ Riferimenti	● https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html ● https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union